

## Naše tipy

**Spát jako v bavlnce**

Pokud trpíte nespavostí, vyzkustejte NatureVia Sleepnox Forte. Tento doplněk stravy má v sobě čtyři uklidňující byliny. Během dne vás díky tomu zbaví stresu a večer pak lépe usnete.

149 Kč

**Blahodárné enzymy**

Každodenní vyčerpání pomáhá snížit doplněk stravy Viva Enzym. Kromě enzymů obsahuje i vitamin C. Tato směsice je výborná pro uvolnění těla, ale i myslí, navíc příznivě ovlivňuje imunitu a trávení.

349 Kč

**Na svaly i klouby**

Byli jste na horách a máte namožené svaly? Použijte Alpha Hemato krém. Nejenže tělo prokrví a postiženým místům rychle uleví, ale mentol v něm také příjemně chladí. Je dobrý i na klouby.

78 Kč

**Dýchat s lehkostí**

Lépe bojovat s neduhy zimy vám pomůže doplněk stravy Akut sirup od Natural Medicaments. Pomáhá hlavně oslabeným horním cestám dýchacím. Můžou za to tři léčivé houby, které obsahuje.

180 Kč



## Mýty o chřipce

Česko zachvátila chřipková epidemie. Ačkoli je to onemocnění časté, panuje o něm spousta výmyslů. **Když jim člověk věří, nepříjemní mu to život. A někdy si může ještě víc ublížit.**

**J**e zajímavé, že čím častěji se s něčím setkáváme, tím víc polopřavd se o tom dříve nebo později rozšíří. Chřipka není výjimkou. Máme pocit, že ji – bohužel – všichni dobře známe. I tak jsme ale ochotni věřit věcem, které zdaleka nemají s realitou nic společného. Jakých je pět nejčastějších výmyslů?

**MÝTUS 1:****Podáním ruky se nakazíte**

Mnoho lidí si myslí, že kvůli chřipce se nemohou s lidmi kolem ani pořádně pozdravit. **Chřipkové viry se ovšem šíří nejčastěji prostřednictvím kašláním či kýcháním nemocného.** Podáním ruky je nechytíte. Tedy... Pokud si potom nedáte třeba párek v rohlíku bez toho, abyste si ruce umyli. „Tak přenesete viry z pokožky do úst a onemocnět můžete,“ přitakává praktická lékařka MUDr. Vlasta Plachá z Polikliniky na Národní.

**MÝTUS 2:****Stačí kousek odejít**

Pokud jedete autobusem a někdo kolem kýchá, odejdete na druhou stranu vozu, abyste onemocněli? Je to zbytečné. Kapénky se mohou sice šířit jen zhruba do jednoho metru. **Ale dobře se drží na kovových a plastových předmětech, tedy třeba na tyčích v MHD.** Vydrží tam až



**Vědci nikdy neprokázali, že by vitamin C pomáhal proti chřipce!**

48 hodin, takže je můžete vdechnout i z nich. A tak je v této době vážně lepší jezdit autem nebo chodit pěšky.

**MÝTUS 3:****Očkování co nejpozději**

Myslíte si, že očkování nejlépe působí, když si ho necháte dát až ve chvíli, kdy chřipková sezóna už nastala – tedy právě teď? Máme pro vás špatnou zprávu: není tomu tak. **Plná ochrana proti chřipce, kterou získáme z vakcíny, se vyvine až za 2 až 3 týdny.** Takže dnes už je opravdu pozdě.

**MÝTUS 4:****Zima bacily zabijí**

Možná to tak vypadá, ale opak je pravdou. **Viry se totiž v chladu šíří rychleji a i v silných mrazech dokáží přežít.** Nemyslete si tedy, že chřipka vás napadne jen při plískanici

ačichá a teplotách lehce nad nulou. Důvod menšího výskytu onemocnění v mrazech je jiný. „Může to být dáno tím, že se obecně méně zdržujeme mezi lidmi a tím šíření virů nepodporujeme,“ vysvětluje doktorka.

**MÝTUS 5:****Svařený alkohol léčí**

Horké tekutiny včetně alkoholu příznaky chřipky na chvíli zmírní. **Rozhodně se ale díky nim nemoci nezbavíte. Ovšem nic tím ani nezkažete.** „Ať už někomu dělá dobře zázvorový čaj, česnek nebo cibulový odvar, nemám námitek. Jde o to, ulevit příznakům chřipky, a každému tělu dělá dobře něco jiného,“ poznamenává MUDr. Plachá. Se svařákem nebo grogem to ale nepřehánějte. Tělo je už tak oslabené a příliš alkoholu mu nepomůže. Spíše naopak.

Co používaly na nemoc **babičky**

**Opakem mýtů je roky ověřená praxe. S chřipkou bojovali i naši předkové. Na co nedali dopustit?**

**Tvaroh** – ten měkký si natřete na ubrousek a jednoduše si ho přiložte na čelo. Můžete ho dát i na chodidla. Srazí vysokou horečku.

**Polévka** – horký kuřecí vývar uvolňuje hleny a dává tělu sílu. Dávejte si ho dvakrát denně.

**Česnek** – stimuluje pocení, takže jakékoli jídlo s ním pomáhá. Můžete ho i třeba nasekat, dát do mléka a povařit. Tento sirup není žádná lahoda, ale funguje.

**Křen** – nastrojte ho a smíchejte s medem. Podle síly nemoci si pak dávejte 3 až 7 lžiček této směsi denně. Stimuluje to imunitu.

**Cibule** – nakrájejte ji na kostičky, zalijte medem a nechte 24 hodin v lednici. Šťávou, kterou cibule pustí, si sladte čaj. Je to dobré na průdušky.

